



Föräldramöte P09 Allstar 210921, kl. 18.15 – 18.45, Vällingbyhallen (konferensrum)

"Idrott är en lek. Ingenting måste tas på allvar så som en lek. Lekar kräver engagemang, annars blir dom meningslösa."

Jacob Hård, sportjournalist

Agenda

- Kort presentation, coacher och föräldrar
- Mål och förväntningar
- Allmänt

Coacher

Head coach: Lars Simonsson, 57 år (mobil 070-657 66 90, email lars.simon@icloud.com)
Coachat i 12 år (P00, P02, P04 och P09). Spelat på elit-ungdomsnivå (Plannja) tills värnplikt och senare högskolestudier ledde mig på villovägar från basketen.

- 3 söner varav alla spelar eller spelat basket (21, 19 och 17 år). En som satsar på att spela basket på heltid (19-åringen).

Valspråk: "Man blir bra på det man tränar på! Vill man bli bäst måste man gilla att träna."
(Not: Gäller inte bara basket. :-)

Ass. coach: Nils Höglund, 46 år (mobil 0768-882 442, email nisse.hoglund@framehouse.se)
- Coachat i 7 år (ÄngbyP09, BeckombergF12 (inom Blacke) samt juniorbasket i Uppsala och Jämtland under förra århundradet (1990-talet)
- Själv spelat i den svenska och skotska basketligan (den senare troligtvis Europas sämsta)

Valspråk: "Togetherness" (Not: Graham Potters, tidigare tränare i ÖFKs mantra när han tog klubben från mediokert division 2-lag till Euroleuge slutspel där man åkte ut mot Arsenal trots vinst på bortaplan)

Varvet runt presentation av föräldrar.



Mål och förväntningar för säsongen 21-22

Målet med Allstar-laget är att skapa förutsättningar för en bra utveckling för de som vill träna och tävla mer. Det innebär bl.a. att vi fr.o.m. denna säsong kan (och bör) formulera mål och mäta måluppfyllelse genom t.ex. tävlingsresultat. Tävlingsresultaten styrs av vår egen och motståndarnas förmågor och träningsvolym. Detta gör det mindre lätt idag att ha en klar uppfattning om var vi står relativt andra lag och vilka mål som därmed är meningsfulla att sätta. Vår nuvarande bedömning är att denna träningsgrupp har alla förutsättningar att tävla framgångsrikt på högsta nivå, eg. nivå 1 i Stockholmsserien. Vi föreslår följande målformuleringar för lag och individ tills vidare (kan utökas eller revideras under säsongen):

1. Vinna fler matcher än vi förlorar i seriespelet
2. Vinna en eller flera utpekade nyckelmatcher
3. Lära oss att spela som ett lag, dvs "om jag gör mitt bästa för laget så kommer laget att göra sitt bästa för mig". Avläses på träningar och på planen hur spelare underkastar sig spelsystem och regler för att tillsammans hantera olika spelsituationer. Vi kommer bl.a. att jobba med snabba spelvändningar, man-man-försvar och sk. "positionslösa anfalls-system". Samtliga ovan bygger på att alla spelare känner till och följer de spelsystem vi sätter upp.
4. Alla spelare skall förbättra sina fysiska förmågor (individuella mål formuleras tillsammans med resp spelare, återkommer till hur vi mäter detta)
5. Alla spelare skall kunna använda både höger och vänster hand för att dribbla och göra lay-ups.
6. Vi skall som lag skjuta 50% eller bättre på straffkast mätt över tre senaste matcherna (snittet under Blacke-cupen var 29%.) Individuella målsättningar formuleras tillsammans med resp. spelare.

Maximalt antal spelare som får spela match är 12 st, vilket är relativt många om man skall fördela speltid jämt. Det blir många byten och därmed mindre lätt för spelare att komma in i matchen, samt att det blir svårt med "match-up", dvs att matcha motståndarnas byten. Min erfarenhet är att det är mer optimalt att spela med 9 spelare under enskild match. Det innebär mer speltid under den matchen. Vi bestämmer och kommunicerar i förväg vem som "vilar" just denna match. Alla spelare kommer att "vila" under någon match under säsongen. Den som "vilar" hjälper till med att ta statistik för matchen samt bidrar med bra energi på bänken.

Ambitionen är att speltid skall fördelas någorlunda jämt på alla spelare fördelat på hela säsongen. För enskilda matcher gäller att man inte spelar match om man är sjuk, skadad eller om man inte deltagit på träningarna veckan innan matchtillfälle. Fördelning av speltid för enskild match kan komma att variera om det är en extremt jämn match eller för utpekade nyckelmatcher. Då fördelas speltid till de spelare som för tillfället är i bäst form.

Enda anledning till frånvaro från träningar eller matcher bör vara sjukdom. För att skapa en miljö där vi tillsammans jobbar för att uppnå våra mål förutsätts alla att prioritera träningar och matcher. Är man skadad så är man helst också med på träningar och gör övningar som skadan



tillåter samt hänger med laget och är uppdaterad på vad som händer. (Självklart kommer vi att ta hänsyn till undantag, men de är förhoppningsvis just undantag.)

Allmänt

Lagförälder samordnar kontakten mellan spelare, föräldrar, coacher och kansli. Ex. på uppgifter:

- samordna transporter till bortamatcher (enklast via laget.se, se nedan)
- informera om eventuella ändringar, nyheter etc
- Ansvara för ev. lagkassa (om vi t.ex. vill samla in pengar för resa, turneringar, enhetliga kläder etc.)
- Varje lag ska helst ha 1-2 lagförälder

Samåkning: Samåkning till bortamatcher föreslås arrangeras gemensamt för hela laget. Det är relativt enkelt att administrera via laget.se. Gemensam samling vid Vällingbyhallen.

Boll: Vi spelar fr.o.m denna säsong med boll storlek 6. Alla rekommenderas införskaffa sådan så snart som möjligt. Säljs på kansliet. Boll skall märkas tydligt med namn, klubb och telefonnummer.

Matchställ: Uppgradering till nya "riktiga" matchställ sköts av kansliet och görs nästa år. Laget skall då nummer-koordineras, dvs nummer mellan 0-99 är tillåtna, men dubletter får ej finnas. Mer info nästa år. Nytt vändbart matchställ kan köpas på kansliet. Kolla gärna av vilka nummer som inte är använda om det är aktuellt.

Extra träning: Frivilliga extraträningar kommer att arrangeras under säsongen. Normalt går det även att träna i egen regi i Vällingbyhallen på strötider, mellantider eller vid sidan om andra träningar (om man inte stör). T.ex. är hallen ledig på tisdagar innan vår träning börjar.

Cuper, turneringar och läger:

Info om detta kommer att publiceras på laget.se efterhand när de blir aktuella.

Räkna dock med att det är aktiviteter och tävlingar i princip alla lov (höst-, jul-, sport- och påsklov).

Matcher/foton på nätet

Skall vi skapa en kanal för att lägga upp matcher och ev strömma live?

YouTube eller Facebook är de enklaste plattformarna som de flesta har tillgång till och där det går att skapa privata grupper. (Laget.se kan användas men klarar inte att strömma live, samt att det finns volymbegränsningar.)

Foton kan delas på laget.se. Om vi vill dela foton publikt så fungerar Instagram bra.